



ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း တို့သည် မသိရှိရသေးသော ကမ္ဘာဖြစ်သည်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အဲဒီအစပြုချိန်မှာ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် အကြံပြုချက်တွေကို “(Papa Action)” ဆိုပြီး မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခုကနေဖြစ်လာမယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေမှာ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာစရာ အချိန်တွေရှိနိုင်သလို၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပင်ပန်းခက်ခဲရတဲ့ အချိန်တွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းစရာ အခါတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ခရိုင်အနေဖြင့် အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လျော့ချနိုင်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ချိန်အထိ ဆက်တိုက်မပြတ်တောက်သော အထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးပေးနေပါတယ်။


ခရီးလမ်းက လူတစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် မတူကြတဲ့အတွက် ဒါကြောင့်အမျိုးမျိုးသော အထောက်အပံ့တွေကို အသုံးပြုရင်း တစ်လှမ်းချင်း ရှေ့ဆက်သွားကြပါ။


## အရေးကြီးသောအချက်ငါးချက်


"အဖေများလဲ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အိမ်အလုပ်များ"၊ အချိန်ကာလက ပြောင်းလဲလာပြီး အမျိုးသားများလဲ ကလေးပြုစုခွင့်ယူသူ အရေအတွက်လည်း နှစ်တိုင်း တိုးလာနေပါတယ်။


တစ်ဖက်မှာတော့ ဖခင်များတစ်ယောက်တည်းခံစားရမှု၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ကလေးပြုစုမှုကို သင်ယူနိုင်သည့် နေရာများ မလုံလောက်ခြင်း စသည့် စိန်ခေါ်မှုအသစ်များ ပေါ်လာပါသည်။ "ဖခင်ဖြစ်လာခြင်း" အတွက် သင့်တော်သော တာဝန်ခံမှုလိုအပ်နိုင်သော်လည်း၊ တစ်ပြိုင်နက်မှာ အထောက်အပံ့လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။


ဖခင်ကို အထောက်အပံ့ပေးခြင်းသည် မိသားစုအား အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တိုရိုမားမှာ ဖခင်ဖြစ်မယ့် အမျိုးသားအားလုံးကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ရန်၊ "Daddy Support" အဖွဲ့အစည်းနှင့်အတူ ဖခင်များအတွက် အကူအညီ ပံ့ပိုးမှုကို စတင်ခဲ့ပါသည်။ Daddy Support အဖွဲ့အစည်းက အရေးကြီးသတ်မှတ်ထားသည့် အချက် ၅ ချက်ကို ပထမဆုံးအနေနဲ့ မျှဝေလိုက်ပါသည်။

- 

**1 ပထမဦးစွာ မိဘများသည် ကျန်းမာရန် အရေးကြီးပါသည်။**  
မိဘတို့ရဲ့ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုသည် ကလေးများကို ကျန်းမာစွာပြုစုပျိုးထောင်နိုင်စေမယ့် အခြေခံဖြစ်ပါသည်။  
ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နီးပါး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ "ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး"နှင့် "ဘေးကင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်း။" ကို တန်ဖိုးထားကြပါစို့။
- 

**2 မိဘနှစ်ဦးတည်း ကျော်လွှားရန် မလုပ်လဲရပါတယ်။**  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုခြင်းတွေကို မိဘနှစ်ဦးပဲဖြင့် အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်ရခြင်းက ခက်ခဲပါသည်။  
အရာအားလုံးကို တစ်ယောက်တည်းလုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့၊ တခြားသူတွေကို မှီခိုအားထားနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ကြပါစို့။
- 

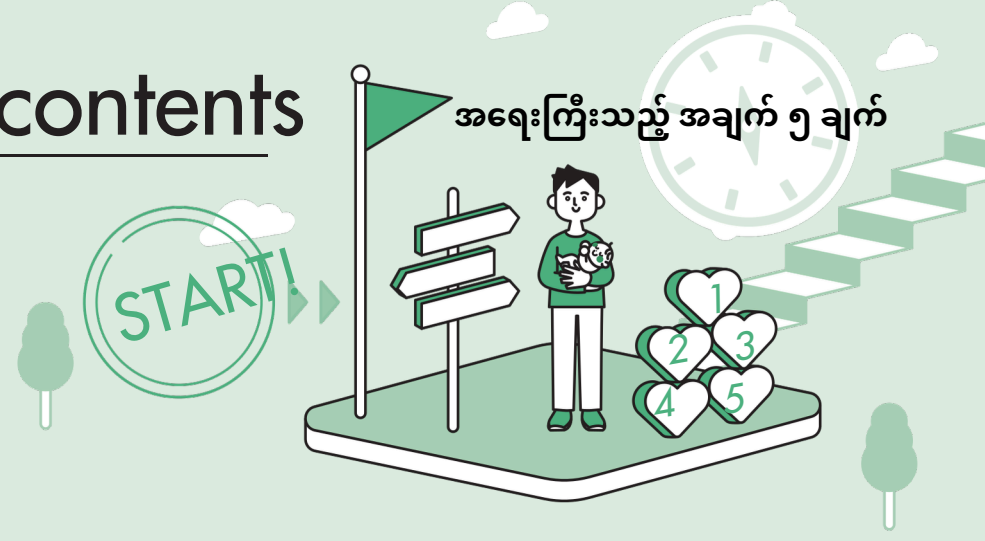
**3 ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တာကတော့ ပုံမှန်ပါပဲ**  
ဖေဖေ၊ မေမေနှင့် ကလေးငယ်အားလုံးဟာ ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ပထမဆုံးပါ။ ပြည့်စုံအောင်ကြိုးစားရန် မဟုတ်ဘဲ၊ "အန္တရာယ်" မဖြစ်စေရန် ကြိုးစားကြပါစို့။
- 

**4 ကွဲပြားခြားနားမှုများကို တဖြည်းဖြည်း အသိအမှတ်ပြုကြရအောင်။**  
ခင်ပွန်း-ဇနီးတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် တွေးခေါ်မှုကွဲပြားမှုတွေ ပေါ်လွင်လာနိုင်ပါတယ်။ ပြုစုပျိုးထောင်မှု မတူညီတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းလာပြီး၊ မတူညီတဲ့အတွေ့အကြုံတွေရှိရင် တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။  
အရင်ဆုံး အချင်းချင်း နားထောင်ကြည့်ရအောင်။
- 

**5 မိမိနှင့် မိသားစုကို ကာကွယ်ပေးခြင်းသည် "ကြိုတင်အသိပညာ"**  
မိခင်နှင့် ကလေးငယ်များ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုတင်သိထားသင့်သည့် အချက်များရှိပါသည်။  
ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ မိသားစုကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကတည်းက အသိပညာတွေ စုဆောင်းထားကြပါစို့။

## contents

### အရေးကြီးသည့် အချက် ၅ ချက်

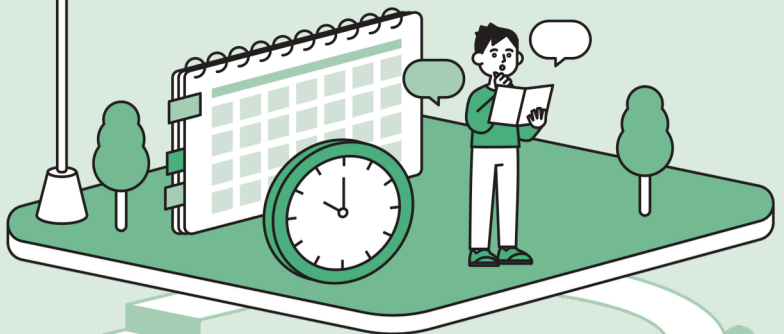


# Chap. 1

## အဖေအတွက် ပံ့ပိုးမှုပြုကွဲဒီနံ

p.5

ဖခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားနေတယ်ဆိုရင်၊ ပထမဆုံး ပံ့ပိုးမှုပြုကွဲဒီနံကို မှီငြမ်းပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကနေ မီးဖွားပြီးချိန်အထိ လုပ်ဆောင်ရမယ့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေနဲ့ အဆင့်တွေကို စစ်ဆေးထားကြပါစို့။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ

p.6



အသက်ဝ နှစ်

p.10



မွေးကင်းစကလ

p.8



# Chap. 2

## "သိစေချင်တယ်" "သိထားချင်တယ်" - ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုအထောက်အပံ့၏ အခြေခံများ

p.13

အခန်း ၁ မှာ အခြေခံအချက်တွေကို နားလည်ပြီးတာနဲ့ ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့ရဲ့ အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။



ကိုယ့်အနားမှာရှိတဲ့ အားဖြည့်ကူညီသူများ ~ အမျိုးမျိုးသော စာရွက်စာတမ်းများ ~

p.14



ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ကုန်ကျစရိတ်နှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်း

p.18



ခရိုင်ရဲ့ အဆောက်အဦများနှင့် ဌာနများ ~ အလည်အပတ်သွားရောက်နိုင်သော နေရာများအမျိုးမျိုး ~

p.16



ခရိုင်ရဲ့ စီးပွားရေးအထောက်အပံ့

p.19



"အခက်အခဲကြုံတဲ့အချိန်မှာ အကူအညီယူ နိုင်မယ့်နေရာ" ကို ရှာကြပါစို့

p.20



MAP for PAPA တွင် မိတ်ဆက်ထားသော အဓိကစာရွက်စာမံများသည်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းသည့်အခါ ရရှိသော "မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအိတ်" တွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အတူတူ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။  
 MAP for PAPA အတွင်းရှိ [မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း] ဆိုသည်မှာ "မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း"၊ [ကလေးပြုစုရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်] ဆိုသည်မှာ "ကလေးပြုစုရေး အချက်အလက် လမ်းညွှန်စာအုပ်"၊ တိရိစ္ဆာန်များကို ပြုစုပေးခြင်း ဆိုသည်မှာ "မိခင်နှင့်ကလေး အက်ပ် တိရိစ္ဆာန်ကို ပြုစုပေးခြင်း by အိန်ဒို" ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။  
 MAP for PAPA တွင် ထုတ်ဝေထားသော အချက်အလက်များသည် ၂၀၂၅ ခုနှစ် ဩဂုတ်လအထိ အချက်အလက်ဖြစ်ပါသည်။



action 4

လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ ကလေးရှိသည့် ဘဝကို စီမံခြင်း  
 - အလုပ်ပြန်သွားဖို့အတွက်ရည်ရွယ်၍-

p.42



နှစ်ယောက်အတူတကွမိဘများ ဖြစ်လာကြပါစို့ အဆင့်တိုင်းအတွက် အဖေ လုပ်ဆောင်ချက်များ

action 3

p.36



action 2

မိဘဖြစ်လာရန် ပြင်ဆင်ကြပါစို့  
 ~ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ~

p.26



action 1

အတူတကွ မိဘများဖြစ်လာရန်

p.24



Chap. 3

နှစ်ယောက်အတူတကွ မိဘများဖြစ်လာကြပါစို့  
 အဆင့်တိုင်းအတွက် အဖေလုပ်ဆောင်ချက်များ

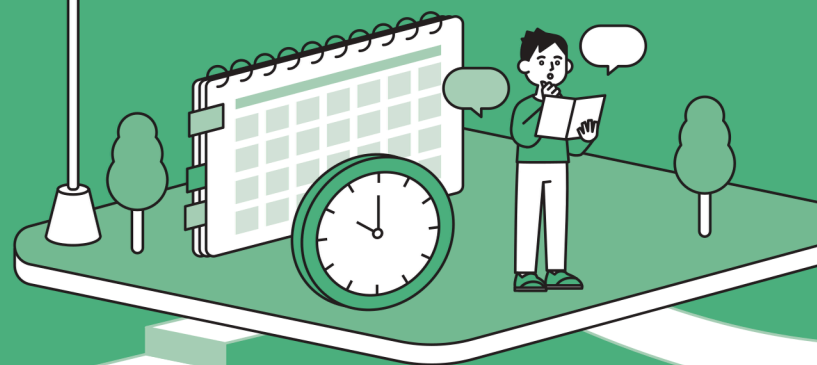
p.23



Chap. 1

အဖေ အတွက် ပံ့ပိုးမှုပြက္ခဒိန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ မီးဖွားပြီးနောက်အထိ လိုအပ်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ နှင့် ရရှိနိုင်သောပံ့ပိုးမှုများကို ပြက္ခဒိန်ပုံစံဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ သက်ဆိုင်သော ဖခင်များအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ယခုလုပ်ဆောင်သင့်သည်များနှင့် အနာဂတ်လျှောက်လွှာများအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် ကိုးကားချက်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။



# ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဟာ ကလေးမွေးဖွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကာလတစ်ခု။  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ စိတ်နှလုံးနဲ့ ကိုယ်ဟာ နေ့စဉ်ပြောင်းလဲမှုများစွာ  
ကြုံတွေ့ရပြီး၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ အားပေးမှုနဲ့ စာနာမှုက အကြီးမားဆုံး အထောက်အကူ  
ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။  
သက်တောင့်သက်သာနေထိုင်စေပြီး၊ သစ်လွင်သော ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို အတူတကွလှမ်းကြပါစို့။

မွေးဖွားရန်မျှော်မှန်း  
ထားသော ရက်

(    လ    ရက် )

	အစောပိုင်းကာလ			အလယ်ကာလ			ကိုယ်ဝန်ဆောင်နောက်ပိုင်းကာလ			
	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၁ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၂ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၄ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၅ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၆ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၇ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၈ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၉ လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၁၀ လ
	၄-၁၅ ပတ်			၁၆-၁၇ ပတ်			၂၈ ပတ်-			
<p><b>ဤကာလ အတွင်း ဖြစ်ပေါ် သည့် အခြေအနေများ</b></p>	<p>ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလကို လေး ပတ်တွင် တစ်လအဖြစ် ရေတွက် ပြီး "ကိုယ်ဝန်တစ်လ" သည် မျိုး အောင်ခြင်းမှ လေးပတ်အထိ ကာလကို ရည်ညွှန်းသည်။ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိနေ မှု မသိသေးပေမယ့် မျိုးအောင် ပြီးသော မျိုးဥဟာ သားအိမ်ထဲမှာ တွယ်ကပ်ပြီး သန္ဓေသား (ကလေး ရဲ့ ရှေ့ပြေး) ကြီးထွားလာပါလိမ့် မယ်။</p> <p>မိဘဖြစ်လာမယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ချက်ချင်းပဲ ခံစားရဖို့က ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ပထမဦးစွာ မိမိဖွားမိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် "ကလေးမွေးဖွားခြင်း အင်တာဗျူးများ" ကဲ့သို့သော အခွင့်အရေးများကို အပြည့်အဝအသုံးပြုပြီး သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် အချိန်ကို အတူတကွ ဖြတ်သန်း ကြပါစို့။</p> <p>ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းစတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကို နားလည်ထားခြင်း လည်း အရေးကြီးပါတယ်။</p> <p>စီးရိမ်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက ရပ်ကွက်၏ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကော်တော်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။</p> <p>▶ စာမျက်နှာ ၁၆ ရပ်ကွက် အဆောက်အဦများနှင့် ရုံးခန်းများ</p>			<p>သင့်လက်တွဲဖော်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေလည်း တည်ငြိမ်လာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အလယ် ကာလ ကလေးမွေးပြီးနောက် ဘဝနဲ့ အလုပ်အကိုင်အကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ ဒါက နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အချိန်ကောင်းပါပဲ။</p> <p>▶ စာမျက်နှာ ၃၀ အဆင်ဆင်</p> <p>ကလေးထိန်းခွင့်ယူရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် ဤအကြောင်းကို သင့်အလုပ်ခွင်သို့ အကြောင်းကြားပြီး သင့်အလုပ်ချိန်လောက် အမြဲနည်း ချိန်ညှိကြပါစို့။</p> <p>"မိခင်သင်တန်းများ" နှင့် "မိဘပြင်ဆင်မှုသင်တန်းများ" သည် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ဘဝ အကြောင်း လေ့လာရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးများဖြစ်သောကြောင့် အတူတကွ စဉ်းစား ကြည့်ကြပါစို့။</p>			<p>ကိုယ်ဝန် ၃၇ ပတ်မှစတင်၍ ကာလကို ကိုယ်ဝန်အပြည့်ဟုခေါ်ပြီး ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်နေချိန်ဖြစ်သည်။</p> <p>မွေးဖွားမည့် ရက်ဟာ ခန့်မှန်းထားသည့် ရက်သာဖြစ်သောကြောင့် ဘယ်အချိန်မှာမဆို မွေးဖွားနိုင်အောင် အဆင်ပြေစွာ ပြင်ဆင်ထားရန် စိတ်ထားပါ။</p> <p>မိမိဖွားရန် ဗိုက်နာချိန်စတင်သည့်အခါ လုပ်ဆောင်ရန်အဆင်များနှင့် မည်သို့ ဆက် သွယ်ရမည်ကို ကြိုတင်၍ လေ့ကျင့်ထားရန် အကြံပြုပါသည်။</p>			
ကိုယ်ဝန်ဆောင် စစ်ဆေးမှု	၄ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် )	၄ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် )	၄ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် )	၄ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် )	၄ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် )	၂ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် ) ( လ ရက် )	၂ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် ) ( လ ရက် )	၂ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် ) ( လ ရက် )	၂ ပတ်တစ်ကြိမ် ( လ ရက် ) ( လ ရက် )	အပတ်တိုင်း ( လ ရက် ) ( လ ရက် ) ( လ ရက် )
ရပ်ကွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတွင်း ပံ့ပိုးမှု	<p><b>ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားစာ</b></p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီးနောက်</p> <p>ကလေးမွေးမီခင် မိဘနှစ်ဦး ယန်း ၁၀၀၀၀ (အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန်) ဆွေးနွေးရာ အစည်းအဝေး ယန်း ၅၀,၀၀၀ (ငွေသား သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ် ကူပွန်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ၁ ကြိမ်</p> <p><b>ကလေးကြိုဆိုပွဲ</b> ပထမဆုံးကလေးရှိတဲ့ ဖေဖေနဲ့မေမေတွေအတွက်</p> <p><b>ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြု လုပ်ငန်း</b> ဆေးစစ်ချက်အတွက် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့်အတူ လိုက်ပါရန် သို့မဟုတ် အိမ်မှကွာရာတွင် ကူညီရန် အသုံးပြုနိုင်(အသက် ၂ နှစ်အောက်)</p> <p><b>ကလေးထိန်းဌာနသို့ လာရောက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု</b> ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှစ၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်</p>			<p><b>ဖခင်မိခင်ပြင်ဆင်မှု သင်တန်း</b> (ပထမဆုံးကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်မှ ၃၆ ပတ်)</p> <p><b>မိခင်အတွက် သင်တန်း</b> (ပထမဆုံးကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်မှ ၃၆ ပတ်)</p>						
<p>★ ဖခင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ</p> <p>လုပ်ထုံးလုပ်နည်း များနှင့် ရရှိနိုင် သော ဝန်ဆောင်မှုများ</p>	<p><input type="checkbox"/> သင်မွေးဖွားမည့် ဆေးရုံကို ရွေးချယ်ပါ။(အိမ်ပြန်ရင်တောင်)</p> <p><input type="checkbox"/> ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားစာ ကို တင်ပြပါ။</p> <p><input type="checkbox"/> ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှု၏ အချိန်လေးကို စစ်ဆေးပြီး၊ မြစ်နိုင်သလောက် အတူတကွ သွားရောက်ပါ။</p> <p><input type="checkbox"/> ကလေးမွေးမီခင် မိဘနှစ်ဦးဆွေးနွေးရာ အစည်းအဝေး</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မိဘာရကို အားပေးရန် ပေးသော လက်ဆောင်အစီအစဉ်(ယန်း ၁၀၀၀၀ တန်ဖိုးရှိ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန်)</li> <li>• ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အထောက်အပံ့ပေးငွေ လျှောက်ထားခြင်း(ငွေသား သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> [မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအိတ်] အတွင်းပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို စစ်ဆေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက" လက်စွဲစာအုပ်ကို ကြည့်ပါ။</li> <li>• မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပါ။</li> <li>• မိခင်နှင့်ကလေး မှတ်တမ်းအက်ပ်(toshima ကို ပြီးသီရန်)တွင် နှစ်ဦးအတူ စာရင်းသွင်းပါ။</li> <li>• [ကလေးမွေးလာတဲ့အချိန်] လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်အလက် စစ်ဆေးစာရွက်</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> ကလေးအကြံပြုလျှင် ခရိုင်က ပံ့ပိုးပေးသော ကလေးပြုစု ဝန်ဆောင်မှုတွေကို စစ်ဆေးပြီး အသုံးပြုဖို့ စဉ်းစားပါ။ (ဇာတာနေထိုင်မှု၊ ကလေးထိန်းထောက်ပံ့မှု၊ သူများ၊ မိသားစုထောက်ပံ့မှု၊ ကလေးထိန်းများအသုံးပြုခြင်းအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးများ၊ စသည်ဖြင့်။)</p>			<p><input type="checkbox"/> မိဘပြင်ဆင်မှုသင်တန်းအတွက် ရက်စွဲတစ်ခုကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပါ။</p> <p><input type="checkbox"/> မိခင်သင်တန်းများအတွင်း ဖခင်လည်း တက်နိုင်သည့် ရက်ကို စစ်ဆေးပြီး ကြိုမှတ်ပုံတင်ပါ။</p>						
	<p><input type="checkbox"/> မွေးဖွားပြီးနောက် လိုအပ်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ဥပမာ ထောက်ပံ့ကြေးနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို စစ်ဆေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [ကလေးမွေးလာရင် ဖတ်ရန် လမ်းညွှန်စာအုပ်]</li> <li>• [ကလေးမွေးလာတဲ့အချိန်] လိုအပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ် စစ်ဆေးရန် စာရွက်</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> မွေးဖွားချိန်တွင် ကလေးထိန်းခြင်းကဲ့သို့သော အသက်ကြီးသောကလေး များအတွက် ထောက်ပံ့မှုကို စစ်ဆေးပြီး လျှောက်ထားပါ။</p>									

ဒဂါအမှတ်အသားသည် ငွေကြေးအထောက်အပံ့ရိတ်တယ်ဆိုတာပြထားတာပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှ မွေးချင်းအထိ၊ ကလေး ပြုစုမှုကာလအတွင်း ခရိုင်ရဲ့ အကြံဉာဏ်နှင့် အထောက်အပံ့ အစီအစဉ်များအကြောင်း

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤနောက်ကျိတ်ပါ ▶

# မွေးကင်းစကား



မွေးပြီး ပထမလေးပတ်ကို "မွေးကင်းစကား" ဟုခေါ်ပြီး ကလေးငယ်များအတွက် ငှင်းတို၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်နှင့် ကျင့်သားရရန် အရေးကြီးသောအချိန် မိသားစုတစ်ရပ်အနေနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ပြီး ဘဝသစ်တစ်ခုစတင်ဖို့ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကလေးတွေကို မှီခိုအားထားလိုက်ပါ။

၁ လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးခြင်း  
( လ ရက်)

	မီးဖွားခြင်း	၁ ပတ်	၂ ပတ်	၃ ပတ်	၄ ပတ်
<p>ဒီအချိန်လောက်</p> <p>လ ရက်</p>	<p>လ</p>	<p>လိုအပ်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်လက်တွဲဖော်အား ပံ့ပိုးပေးခြင်းသည်လည်း ၎င်းတို့စိတ်အေးလက်အေးနေနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် အရေးကြီးသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။</p> <p>ပထမဦးစွာ ကလေးမွေးဖွားပြီး ၁၄ ရက်အတွင်း မွေးဖွားကြောင်း အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းကြပါစို့။</p> <p>ဆေးရုံမှ ဆင်းသည့်အခါ ပြင်ဆင်ရန်အတွက် အခန်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ထပ်မံစစ်ဆေးရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။</p>	<p>ကလေးငယ်များသည် နေ့ညမရွေး အိပ်လိုက် နိုးလိုက် ပြုလုပ်သောကြောင့်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည်လဲ အိပ်ရေးပျက်လေ့ရှိပါသည်။</p> <p>ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သင့်လက်တွဲဖော်အစား ကလေးထိန်းတာနဲ့ အိမ်မှကွာတွေ့ကာ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ဖို့ အရေးကြီးပေးမယ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန်အကျွံ မတွန်းအားပေးမိအောင် သတိထားပါ။</p> <p>ပြီးပြည့်စုံမှုကို မရည်ရွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အေးအေးဆေးဆေးနေဖို့ ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေကို မှီခိုအားထားဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။</p>	<p>ဒီအချိန်ဟာ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ဦးစလုံး ပင်ပန်းခြင်းနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရတတ်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။</p> <p>မိမိပါတာနာသည် အကြောင်းမရှိပဲ မျက်ရည်ကျခြင်း ကဲ့သို့ လက္ခဏာများ ရှိနေပါက၊ မွေးဖွားပြီး ၁ လစစ်ဆေးမှုကို မစောင့်ဘဲ ဆေးရုံနှင့် ဆက်သွယ်ကြပါ။</p> <p>ရပ်ကွက်၏ "ကလေးထိန်းလာရောက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု" တွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အကြံပေးတစ်ဦး သင့်အိမ်သို့ လာမည်ဖြစ်သောကြောင့်၊ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်အတူ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။</p>	<p>မိသားစုတစ်ခုလုံး တစ်လလုံးအရမ်းကြီးစားခဲ့ကြပါတယ်။ သင့်ကလေးရဲ့ တစ်လတာ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးချိန်မှာ အသေးအဖွဲ့လေးတွေ ဖြစ်ရင်တောင် သင့်မှာ ရှိနိုင်တဲ့ စိုးရိမ်မှုပန်မှုတွေကို မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။</p> <p>ပုံမှန်အားဖြင့် စွမ်းအင်ပြည့်ဝနေသူများပင် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို စတင်ခံစားရ။</p> <p>ခဏတာပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်ယောက်စလုံး လိုလောက်တဲ့ အိပ်စက်ချိန်နဲ့ အနားယူချိန် ရရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပြီး လိုအပ်ရင် ကလေးထိန်းနဲ့ အိမ်မှကွာ တာဝန်ခွဲဝေမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်တာ ကောင်းပါတယ်။</p>
<p>ရပ်ကွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ</p> <p>ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့</p>		<p>မွေးစာရင်းတင်သွင်းခြင်း (မွေးဖွားသည့်နေ့အပါအဝင် ၁၄ ရက်အတွင်း)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ကလေးထောက်ပံ့ကြေးလျှောက်လွှာ (မွေးဖွားသည့်လ သို့မဟုတ် သင့်မွေးဖွားပြီး ၁၅ ရက်အတွင်း)</li> <li>▶ ကလေးသူငယ် ဆေးလက်မှတ် ထုတ်ပေးရန် လျှောက်လွှာ (မွေးဖွားပြီး နှစ်လအတွင်း)</li> </ul> <p>အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ (သက်ဆိုင်သူများသာ)</p> <p>ကလေးထိန်းထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ် အသုံးပြုသူအကြောင်းစုံစုံ (မှကြိုကလေးများ)</p> <p>မီးဖွားပြီးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း (မွေးကင်းစမှ ၄ လအောက်ခန့်အထိ)</p> <p>ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြု လုပ်ငန်း (အိမ်မှကွာနှင့် ကလေးထိန်းရာတွင် ကူညီပါအသက် ၂ နှစ်အောက်)</p> <p>ကလေးထိန်း လာရောက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့ ကျောင်းမသွားခင်အထိ)</p>			
<p>ဖခင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ</p> <p>လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> မွေးစာရင်းတင်သွင်းပါ။</li> <li><input type="checkbox"/> ကလေးထောက်ပံ့ကြေးလျှောက်လွှာ။</li> <li><input type="checkbox"/> မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် ဆေးလက်မှတ် လျှောက်ထားပါ။</li> <li><input type="checkbox"/> ကျန်းမာရေးအာမခံ စာရင်းသွင်းခြင်း(နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကို ခရိုင်တွင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။)</li> <li>• "မင်္ဂလာပါ ကလေးအိမ်လာစစ်ဆေးမှု" ကို ရယူရန်၊ မွေးစာရင်းအသိပေးလွှာ (※) ကို တင်သွင်းပါ။</li> <li><input type="checkbox"/> ※ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်ပုံတင်သည့်အခါ ထုတ်ပေးသော "မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအိတ်" တွင် ပါသောပုံစံကံ။</li> </ul> <p>လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"]</li> <li>• [ကလေးမွေးဖွားသောအခါ] လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတည်ပြုချက်စာရွက်</li> </ul>			

▶ လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ ပထမခြေလှမ်း မွေးစာရင်း မှတ်ပုံတင်ကြရအောင်!

တိုရီးမားရပ်ကွက်ကို ပို့ရင်

ရပ်ကွက်ရုံး အထွေထွေရေးရာဌာန၊ စုံစမ်းဌာန ၄ နံပါတ်(၃ ထပ်) အချိန်အလုံအလောက်ပေးပြီး အလုပ်ဖွင့်ရက် မှာ ညနေ ၃ နာရီမတိုင်ခင် သွားကြရအောင်။ (စနေနေ့များတွင် နေ့လယ် ၂ နာရီအထိ)။

- ★ မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကြားစာတင်သွင်းပြီးနောက် ကလေးထောက်ပံ့ကြေးလျှောက်ထားခြင်းနှင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံတွင်ပါဝင်ခြင်းကဲ့သို့သော လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် လိုအပ်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လူပေါ်မူတည်ပြီး လမ်းညွှန်ပေးပါမည်။
- ★ လိုအပ်သော အရာများ စနစ်တစ်ခုစီအတွက် သတင်းအချက်အလက်စာမျက်နှာများနှင့် [ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ] လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အတည်ပြုချက်စာရွက်ကို စစ်ဆေးပါ။

မသိသေးတာတွေရှိရင် ကြိုတင်ဆက်သွယ်ပေးပါ။  
ဖုန်းခေါ်ဆိုရေးဌာန 03-3981-1111

# အသက် ၀ နှစ်

မွေးကင်းစကလေးငယ်နဲ့အတူနေရတဲ့ဘဝဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ရောနှောနေပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံမှုအတွက် ကြိုးစားနေမယ့်အစား၊ သင့်ရဲ့က ဘဝငယ်လေးနဲ့ ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံရာမှာ ကုန်ဆုံးခဲ့တဲ့ အချိန်ကို ဦးစွာတန်ဖိုးထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိသားစုတစ်စုအနေနဲ့ အချင်းချင်းကူညီပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နောင်ကြီးတွေကို ခိုင်မာအောင် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

၁ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့  
( လ ရက်)


အသက် ၁ လနှင့်အထက်	အသက် ၂ လနှင့်အထက်	အသက် ၃ လနှင့်အထက်	အသက် ၄ လနှင့်အထက်	အသက် ၅ လနှင့်အထက်	အသက် ၆ လနှင့်အထက်	အသက် ၇ လနှင့်အထက်	အသက် ၈ လနှင့်အထက်	အသက် ၉ လနှင့်အထက်	အသက် ၁၀ လနှင့်အထက်	အသက် ၁၁ လနှင့်အထက်	အသက် ၁၂ လနှင့်အထက်
<p><b>ဒီအချိန်လောက်</b></p> <p>မွေးစာရင်းအသိပေးလွှာ တင်သွင်းပြီးနောက် ►စာမျက်နှာ ၈ - ၈ ခင် လုပ်ဆောင်ချက်များ အနည်းဆုံး ၂ ပတ်အတွင်း ခရိုင်တာဝန်ရှိသူက "ကလေးအိမ်လာစစ်ဆေးမှု" ရက်ချိန်းအကြောင်း ဆက်သွယ်ပါမယ်။ အိမ်လာစစ်ဆေးပြီးနောက် လက်ဆောင် လျှောက်ထားရမည့်အကြောင်း မမေ့ပါနဲ့။ ကလေးပြုစုမှု အထောက်အပံ့ အကြောင်း အချက်အလက်များကို ကလေးမွေးပြီး တစ်လခန့်အကြာတွင် စာတိုက်မှတစ်ဆင့် သင့်ထံ ပေးပို့ပါမည်။</p>	<p>မနှက်ခင်းနေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့စေပြီး အိပ်ရာဝင်ချိန်လုပ်ရုံးလုပ်စဉ်ကို ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် ကလေးကို နေထိုင်မှုကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်အောင် နေ့စဉ်လုပ်ရုံးလုပ်စဉ်တစ်ခု ချမှတ်ကြရအောင် အသက် ၄ လနှင့်အထက် ကလေးများအတွက်၊ အထောက်အပံ့ပေးသူတစ်ဦးသည် သင့်အိမ်သို့ လစဉ်လာရောက်ပြီး သင့်အား မိနစ် ၅ ခန့် စကားပြောမေးမြန်းပါမယ်။ စိတ်ပူတာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ ရှိရင် ပြောပြပါ။</p>	<p>ကလေးတိုင်းဟာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပြားပါတယ်။ သင့်ကလေးကို တခြားသူတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ သူတို့ ကြီးပြင်းလာတာကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ကြပါစို့။ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ၊ သံသယတွေ ရှိရင် အလွယ်တကူ တိုင်ပင်မေးမြန်းပါ။ ဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်း တိုင်ပင်နိုင်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေးဌာနလည်း ရှိပါတယ်။ ►လက်စွဲစာအုပ် "တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှု" ကလေးအသက် ၅-၆ လခန့်မှ စပြီး နို့ဖြုတ်အစားအစာပြောင်းလဲ ကျွေးခြင်း ကို စတင်စဉ်းစားရမယ့်အချိန်ဖြစ်ပြီး၊ သွားနဲ့ ပါးစပ် သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း စတင်ဂရုစိုက်ရမယ့် ကာလပါ။ ခရိုင်က နို့ဖြုတ်အစားအစာပြောင်းကျွေးခြင်းကို စတင်ထားတဲ့ မိဘတွေ အတွက် သင်တန်းတွေ လုပ်ပေးနေပါတယ်။</p>	<p>သင့်ကလေးက ပိုတက်ကြွလာတာနဲ့အမျှ သူ့ကို ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ချော့လဲခြင်း၊ အစာမျိုချခြင်းနှင့် အပူလောင်ခြင်းကဲ့သို့သော အရာများ ကြောင့် အသက်တစ်နှစ်အထိ မတော်တဆမှုများစွာသည်အိမ်တွင်း၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက် အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မောပန်းနွမ်းနယ်နေတယ်လို့ ခံစားရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လန်းဆန်းစေဖို့ ကလေးနဲ့ မိသားစု အထောက်အပံ့ပေးရေး ဌာနမှာ ယာယီကလေးထိန်းဌာနကို အသုံးပြုဖို့ စဉ်းစားပါ။</p>	<p>ကလေးကို လွတ်လပ်စွာ ကစားစေချင်ရင် ကလေး မိသားစုစဉ်းစား ခရိုင် ပြည်သူ့ဆရာတော်တွေ သွားပါ။ ပိတ်ရက်များတွင် ဖွင့်ပါသည်။ စင်တာတွင် ကလေးထိန်း စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ လည်း ပေးပါသည်။</p>							
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း	ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း စတင်ပါပြီ	၃-၄ လသားအရွယ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (အဖွဲ့လိုက် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း)	အသက် ၆-၇ လအရွယ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု	အသက် ၉ လမှ ၁၀ လအရွယ် ကလေး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း	အသက် ၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် သွားစစ်ဆေးခြင်း					
<p><b>ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့</b></p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေးအိမ်လာစစ်ဆေးမှု (အသက် ၀ မှ ၅ လအောက်) ယန်း ၅၀,၀၀၀ (ငွေသား သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ် ကူပွန်)</p> <p>ကလေးများအတွက် ရက်တိုနေထိုင်မှုအစီအစဉ် (အသက် ၁၈ နှစ်မှ ၄၃ ရက်အထိ) မိသားစုထောက်ပံ့ရေးစီးပွားရေး (၄၃ ရက်သားမှ မူလတန်းအရွယ်အထိ)</p> <p>မီးဖွားပြီးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း(မွေးကင်းစမှ ၄ လအောက်ခန့်အထိ)</p> <p>ကလေးထိန်းထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်</p> <p>ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြု လုပ်ငန်း</p> <p>အဖေဖွဲ့ ပံ့ပိုးမှုသင်တန်း (၁ နှစ်နှင့် ၇ လအောက်)</p>	<p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများကို စောင့်ရှုရန် လာရောက်လည်ပတ်ခြင်း (မိဘများအတွက် ကလေးပြုစုရေး အထောက်အပံ့)</p> <p>ယန်း ၃၀၀၀ ကူပွန် (၄ လမှ ၁၁ လအထိ)အများဆုံး ၈ ကြိမ်အထိ</p> <p>ကလေးသုခများ ချိတ်ဆက်ထားသော အချိန်မှန် ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် (အသက် ၆ လမှ ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် အတန်း)</p> <p>ကလေးနို့ဖြုတ်အစားအစာ စတင်ကျွေးနည်း သင်တန်း</p>	<p>အသက် ၆ လမှ ၇ လအထိ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ သင့်တော်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနတွင် ရက်ချိန်းယူပါ။</p> <p>ကလေးအစားအစာ စတင်ကျွေးနည်း သင်တန်းကို ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပြီး တက်ရောက်ပါ။</p> <p>ဖခင်များအတွက် အားပေးသင်တန်းကို တက်ရောက်ရန် စဉ်းစားပါ။</p>	<p>၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေး အိမ်လာလည်ပတ်မှုကို လက်ခံပါ။ • ကိုယ်တိုင်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြွေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။ ( ငွေသား သို့မဟုတ် ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀ )</p> <p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုလေ့လာရေးအစီအစဉ် အတွက် မှတ်ပုံတင်ပြီး လျှောက်ထားပါ။ • တိုက်မား မီးဖွားထောက်ပံ့မှုကူပွန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ( ယန်း ၅၀,၀၀၀ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန် )</p> <p>[လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"] ကာကွယ်ဆေးထိုးစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၂ လမှစ၍) အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။</p>								
<p><b>ဖခင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ</b></p> <p>လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ</p>	<p>၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေး အိမ်လာလည်ပတ်မှုကို လက်ခံပါ။ • ကိုယ်တိုင်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြွေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။ ( ငွေသား သို့မဟုတ် ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀ )</p> <p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုလေ့လာရေးအစီအစဉ် အတွက် မှတ်ပုံတင်ပြီး လျှောက်ထားပါ။ • တိုက်မား မီးဖွားထောက်ပံ့မှုကူပွန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ( ယန်း ၅၀,၀၀၀ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန် )</p> <p>[လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"] ကာကွယ်ဆေးထိုးစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၂ လမှစ၍) အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။</p>	<p>အသက် ၆ လမှ ၇ လအထိ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ သင့်တော်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနတွင် ရက်ချိန်းယူပါ။</p> <p>ကလေးအစားအစာ စတင်ကျွေးနည်း သင်တန်းကို ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပြီး တက်ရောက်ပါ။</p> <p>ဖခင်များအတွက် အားပေးသင်တန်းကို တက်ရောက်ရန် စဉ်းစားပါ။</p>	<p>၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေး အိမ်လာလည်ပတ်မှုကို လက်ခံပါ။ • ကိုယ်တိုင်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြွေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။ ( ငွေသား သို့မဟုတ် ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀ )</p> <p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုလေ့လာရေးအစီအစဉ် အတွက် မှတ်ပုံတင်ပြီး လျှောက်ထားပါ။ • တိုက်မား မီးဖွားထောက်ပံ့မှုကူပွန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ( ယန်း ၅၀,၀၀၀ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန် )</p> <p>[လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"] ကာကွယ်ဆေးထိုးစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၂ လမှစ၍) အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။</p>								
<p>၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေး အိမ်လာလည်ပတ်မှုကို လက်ခံပါ။ • ကိုယ်တိုင်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြွေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။ ( ငွေသား သို့မဟုတ် ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀ )</p> <p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုလေ့လာရေးအစီအစဉ် အတွက် မှတ်ပုံတင်ပြီး လျှောက်ထားပါ။ • တိုက်မား မီးဖွားထောက်ပံ့မှုကူပွန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ( ယန်း ၅၀,၀၀၀ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန် )</p> <p>[လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"] ကာကွယ်ဆေးထိုးစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၂ လမှစ၍) အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။</p>	<p>အသက် ၆ လမှ ၇ လအထိ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ သင့်တော်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနတွင် ရက်ချိန်းယူပါ။</p> <p>ကလေးအစားအစာ စတင်ကျွေးနည်း သင်တန်းကို ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပြီး တက်ရောက်ပါ။</p> <p>ဖခင်များအတွက် အားပေးသင်တန်းကို တက်ရောက်ရန် စဉ်းစားပါ။</p>	<p>၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေး အိမ်လာလည်ပတ်မှုကို လက်ခံပါ။ • ကိုယ်တိုင်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြွေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။ ( ငွေသား သို့မဟုတ် ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀ )</p> <p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုလေ့လာရေးအစီအစဉ် အတွက် မှတ်ပုံတင်ပြီး လျှောက်ထားပါ။ • တိုက်မား မီးဖွားထောက်ပံ့မှုကူပွန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ( ယန်း ၅၀,၀၀၀ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန် )</p> <p>[လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"] ကာကွယ်ဆေးထိုးစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၂ လမှစ၍) အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။</p>	<p>၁ လသားအရွယ် ကလေးငယ်အား စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>မင်္ဂလာပါ ကလေး အိမ်လာလည်ပတ်မှုကို လက်ခံပါ။ • ကိုယ်တိုင်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြွေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။ ( ငွေသား သို့မဟုတ် ကူပွန်ဖြင့် ယန်း ၅၀,၀၀၀ )</p> <p>ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သည့် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုလေ့လာရေးအစီအစဉ် အတွက် မှတ်ပုံတင်ပြီး လျှောက်ထားပါ။ • တိုက်မား မီးဖွားထောက်ပံ့မှုကူပွန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ( ယန်း ၅၀,၀၀၀ အီလက်ထရွန်းနစ်ကူပွန် )</p> <p>[လက်စွဲစာအုပ် "ကလေးမွေးဖွားချိန်"] ကာကွယ်ဆေးထိုးစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၂ လမှစ၍) အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။</p>								

❖ ခြံ့နီကို ခြံ့နီကို အဖေ၊ ချာနကရီ ပဒဂျာနက (ဟူလာက) မာဂ်တ ပဒါဒါနဲဇ မဒြဲ ဟေ့။

## 豊島区男性育児支援プロジェクト 『For PAPA』 ～男性の育児を推進から支援へ～

これまで、男性が育児にあまり関わらないことが問題とされてきたため、男性がもっと積極的に育児に参加するよう、国や自治体の政策で育児休業を取る人を増やしたり、育児や家事にかかる時間を増やす目標が掲げられ、さまざまな施策が展開されてきました。こうした取り組みが進む中で、豊島区の子育て支援窓口では、男性がひとりで子どもを連れてくるような姿も見受けられるようになり、育児の当たり前が変わりつつあります。しかしその一方で、妊娠中の配偶者へのサポートの仕方や子育てに悩む男性が増えるといった新しい問題も出てきています。そこで豊島区として、「ForPAPAプロジェクト」という男性の育児支援プロジェクトを立ち上げました。今後は、男性の育児を推進するだけでなく、「支援」がますます重要になってくると考えます。男性が情報を知りやすいかどうか、制度やサービスが使いやすいかといった視点で、現状を見直し、より利用しやすい子育て支援を目指します。

男性を対象とした子育て支援に関するアンケートを随時実施します。  
お子様のため、これからパパになる男性のためにも、  
ご協力をお願いいたします。



### ロゴマークのご紹介



親子を取り囲む手のうち、ひとつは「父親の手」、もう片方の手は「支援」を表し、父親と支援のふたつの手で親子を包みこみ支えるイメージです。手の外側の太いラインは輪の一部のように描き、支援の輪の広がりを表現しています。

男性向けの子育てイベントや、男性歓迎の施設で目印として活用します。



# ကိုယ်နှင့်အနီးအနားရှိ ခိုင်မာသော မိတ်ဖက် / အကူအညီ~အချက်အလက် အမျိုးမျိုး~

ခရိုင်အနေဖြင့် အချက်အလက်ပေးစနစ်အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု အချက်အလက်များကို ထုတ်ပြန်ထားသော်လည်း၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာရေးထားသလဲ ဆိုတာကို သိရန် လိုအပ်သည်။ နားလည်ရခက်တယ်လို့ ပြောတဲ့ လူတွေပါလည်း ရှိတယ်။ တကယ်တော့၊ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းတဲ့အခါ အခြေခံအချက်အလက်တွေ ပါဝင်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းတစ်ခုကို သင်ရရှိပါလိမ့်မယ်။ သင့်တွင်ရှိသော ပစ္စည်းများရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ၎င်းတို့ကို ဖတ်ရှုပြီး အသုံးချပါ။



## မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်



ဤသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် လက်စွဲစာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ မိမိဖွားမြင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ၊ မီးယပ်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကလေးအထူးကု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်မှု စသည်တို့ကို ခံယူသည့်အခါ ဤစာရွက်စာတမ်းကို ယူဆောင်လာပြီး လိုအပ်သလို ဖောင်ကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ သင်လျှောက်ပြီးဖြစ်လာပြီးနောက်မှာတောင် ဆက်လက်အသုံးပြုနေဦးမှာမို့ အချိန်အကြာကြီးဂရုစိုက်သိမ်းဆည်းထားပါ။

ပေးအပ်သည့် အချိန် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းသည့်အခါ

### အဓိက အကြောင်းအရာတွေ

- မွေးစာရင်း၊ မွေးစာရင်းအထောက်အထား
- မှတ်တမ်း
- (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ မွေးဖွားမှုအခြေအနေ၊ မီးဖွားပြီးနောက် တိုးတက်မှု၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း စသည်)
- ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု လမ်းကြောင်း
- အူအရောင် စစ်မှတ်တမ်း(အူအရောင်ကတ်)
- အလုပ်လုပ်သော အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအတွက် မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးထိန်းစနစ်များ
- မိခင်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုညွှန်ကြားချက်ကတ်စသည်တို့။

## မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးစာအုပ် အက်ပ် (တိုရှီမား) ပိုပြီး ကြည့်၊ သိရန်

ဒီအက်ပ်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကနေ မီးဖွားချိန်နဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ချိန်အထိ သင့်အား ကူညီပေးပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အချိန်ကို အက်ပ်မှ push notification (အချက်ပေးချက်) ဖြင့် သတိပေးသည်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများနှင့် ကြီးထွားမှုကိုလည်း သင့်မိသားစုနှင့်အတူ မျှဝေပြီး မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပါသည်။ ပုံများနှင့် အစီအစဉ်အချက်အလက်များလည်း ပြည့်စုံစွာ ပါဝင်သည်။ ရပ်ကွက်၏ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု ပုံများကို လွယ်ကူစွာ သိနိုင်ခြင်းကြောင့် လူကြိုက်များသည်။

### မှတ်ပုံတင်နည်းလမ်းနှင့် ကုန်ကျစရိတ်များ

ဤဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြုရန် "Boshimo" အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပြီး မှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ "Boshimo" အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပြီးသည့်နှင့် သင့်ပရိမိုင်းကို မှတ်ပုံတင်သည့်အခါ သင့်ဒေသ၏ စာတိုက်ကုန်ကို ရိုက်ထည့်ပါ။ အက်ပ်ဒေါင်းစဉ်သည် "Boshimo Toshima အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ" ဟု ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။ အသေးစိတ်အတွက် ရပ်ကွက်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ရှုပါ။



Link: <https://www.city.toshima.lg.jp/219/kenko/kenko/033557.html>

အက်ပ်ကို အခမဲ့ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် ဆက်သွယ်ရန် ကုန်ကျစရိတ်က သီးခြားကုန်ကျပါမည်။

## ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု အချက်အလက် လက်စွဲစာအုပ်

ရပ်ကွက်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုအတွက် အသုံးဝင်သော အချက်အလက်များကို စုစည်းထားသည့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု သတင်းစာ/မဂ္ဂဇင်း။ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အညီ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ စီးပွားရေး အကူအညီ စသည့် အချက်အလက်များကို စုစည်းထားသည်။ ဤစာအုပ်တွင် သင့်အားစိတ်ဝင်စားစေသော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကို သင်တွေ့ရှိပါက လက်စွဲစာအုပ်ရှိ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ။

လက်ခံသည့် အချိန် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းသည့်အခါ

### အဓိက အကြောင်းအရာတွေ

- ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု အချိန်ဇယား
- ပန်းခြံများနှင့် ကစားကွင်း အချက်အလက်များ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ ကလေးထိန်းနှင့် မူကြိုကျောင်းဝင်ခွင့်အထိ လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုး
- ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများ
- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာများစာရင်း

## 'ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်လက်စွဲစာအုပ်' ၏ အီးစာအုပ်ဗားရှင်းသို့ လင့်ခ်-



Link: <https://ebooks.scinex.co.jp/contents/11977/html/index.php>

ဒီဂျစ်တယ်စာအုပ်အနေဖြင့် အိမ်တွင်ရှိသည့် ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက်၊ စမတ်ဖုန်းများဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

## ရပ်ကွက်ဝက်ဘ်ဆိုက် မွေးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု - တိုရှီမား



ရပ်ကွက်၏ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး အထောက်အပံ့နှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရ အချက်အလက်များအတွက် ရပ်ကွက်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို စစ်ကြည့်ပါ။

Link: <https://www.city.toshima.lg.jp/guide/shussan.html>



# ရပ်ကွက်အဆောက်အဦများနှင့်ရုံးခန်းများ ~ ခရီးစဉ်အမျိုးမျိုး ~

တိုရိုမားခရိုင်တွင် ကစားရန်နေရာများ၊ သင်ယူနိုင်သည့်အဆောက်အဦများ၊ အခက်အခဲရှိသည့်အချိန်တွင် အကြံဉာဏ် မေးနိုင်သောနေရာများ အစရှိသဖြင့် ကလေးထိန်းသိမ်းသည့် မိသားစုများကို ထောက်ပံ့ပေးသည့်နေရာအများကြီး ဒီအကြောင်း မသိရင် နှမြောစရာပဲ!  
သင့်အကြိုက်ဆုံး ကစားရန်နေရာများနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အကြံဉာဏ်မေးနိုင်သောနေရာများကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုအကြောင်း  
"ပိုပြီးနားလည်ချင်သည်။" "စကားပြောချင်သည်။" "ကလေးတွေကို ကစားစေချင်တယ်။" စိတ်ပူနေရင် ဒီကိစ္စကလေးပဲ။

### ကလေးနှင့် မိသားစု အထောက်အပံ့ဌာန

ကျောင်းမထားခင် မိဘ နှင့် ကလေးများ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လာရောက်ကစားနိုင်သည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ တိုရိုမားရပ်ကွက်တွင် အရှေ့အနောက် ၂ ခုပေါင်း ကလေးနှင့် မိသားစုထောက်ပံ့ရေးဌာနနှစ်ခုရှိပါသည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုနှင့် မိသားစုဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို အားလုံး မေးနိုင်သည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်သော သင်တန်းများနှင့် အဖေများအတွက် သင်တန်းများကိုလည်း ကျင်းပနေပါသည်။



ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်အပြည့်အစုံလမ်းညွှန်၊ သင့်ကလေးတွေကို ခေါ်လာပြီး ဟောပြောပွဲ နားထောင်နိုင်ပါတယ်

### ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု အချက်အလက်များ

ရပ်ကွက်ရုံး၏ ၄ တပ်. ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များရှိသော ကောင်တာ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကစပြီး ကြိုတင်စာရင်းမလိုဘဲ အသုံးပြုနိုင်သည်။ မသိသေးတဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိလည်း စိတ်ပူစရာမလိုပါ။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု လမ်းညွှန်သူက သင့်စိတ်ပိုင်းမှန်စွာနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို နားထောင်ပြီး လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အချက်အလက်များကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။



### ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးဌာန၊ နာဂါဆာကီ ကျန်းမာရေး အကြံပေးဌာန

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ အပါအဝင် မိဘများနှင့် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအမျိုးမျိုး၊ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အာဟာရနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များကိုလည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



### Ikebukuro ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးစင်တာ

"မိဘသစ်များအတွက် အရေးပေါ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသင်တန်း" ကို ပြုလုပ်ပါသည်။ သင့်ကလေး မတော်တဆမှုတစ်ခု ကြုံတွေ့ရပါက စိတ်အေးအေးထားပြီး အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် CPR နှင့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို ဖယ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများကို လေ့လာပါ။ လုပ်လိုက်ကြရအောင်။  
\*ရုံးပိတ်ရက် ဆေးခန်းဖွင့်ချိန်ကဲ့သို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း အချက်အလက်များကို "ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး" လက်စွဲစာအုပ်၊ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။



### မြို့နယ် နေသူများ အပေါင်းအသင်းနေရာ

ပျပြင်းတဲ့နေရာသို့၊ အေးတဲ့ဆောင်းရာသီနဲ့ ပန်းခြံထဲမှာ မကစားနိုင်တဲ့အချိန်တွေမှာလဲ အဆင်ပြေပါတယ်။ ကလေးငယ်များသည် မူလတန်းကျောင်းခရိုင်တစ်ခုစီရှိ ရပ်ကွက်ရင်ပြင်များတွင် သက်တောင့်သက်သာကစားနိုင်ပါသည်။  
"ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုနေရာ" တွင် လက်ကစားအရပ်များနှင့် အားကစားလေ့ကျင့်မှုများကိုလည်း ပြုလုပ်ပါသည်။  
နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်များ၊ အမျိုးသားရုံးပိတ်ရက်များနှင့် အထူးရုံးပိတ်ရက်များမှအပ စနေတနင်္ဂနွေများတွင် အဆောက်အအုံကို ဖွင့်လှစ်ထားပြီး အသုံးပြုသည့်ဖခင်အရေအတွက် တိုးလာနေပါသည်။



### မိမိရဲ့ ကလေးထိန်းစင်တာ

အနီးအနားရှိ ကလေးထိန်းစင်တာကို "ကိုယ်ပိုင်ကလေးထိန်းစင်တာ" အဖြစ် မှတ်ပုံတင်ခြင်းဖြင့် ထိုစင်တာ၏ အစီအစဉ်များ၊ ကစားမှုများ၊ ကွင်းများဖွင့်လှစ်ပွဲများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ ကလေးထိန်းသူ၊ သူနာပြု၊ စားသောက်မှု စီမံကိန်းများနှင့်လည်း အကြံဉာဏ်မေးနိုင်သည်။



### ဖေဖေ မေမေ support (တိုရိုမား ခရိုင်စင်တာ)

ဒါက ကလေးငယ်တွေနဲ့ အပြင်ထွက်လည်တာကို အထောက်အကူပြုတဲ့ အလွန်ရေပန်းစားတဲ့ သစ်သားများဖြင့် ကစားရသော နေရာတစ်ခုပါ။ သစ်ပင်များဖြင့် ပိုင်းထားပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာတွင် သစ်သားကစားစရာများနှင့် နို့တိုက်ကျွေးနိုင်သော ဧရိယာကိုလည်း စီစဉ်ထားသည်။ ကြိုတင်စာရင်းပေးသွင်းမှုကို ဦးစားပေးပြီး၊ အလှည့်ကျစနစ်ရှိပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးနိုင်သော ဧရိယာများ၊ အနီးလဲသည့်နေရာများကို ကလေးနှင့်မိခင် အတူသုံးနိုင်သော အိမ်သားများသည် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရန်မလိုဘဲ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



### တိုရိုမား စီမံလန်းသော ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပန်းခြံ (အက် ဆန်းပန်းခြံ)

ပန်းခြံသည် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပွားပါက ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအခြေစိုက်စခန်းတစ်ခု ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးအနီးလဲရန်နေရာနှင့် နို့တိုက်ခန်းလည်း ရှိသောကြောင့် ကလေးငယ်များနှင့်အတူ အသုံးပြုရလွယ်ကူသည့် အချက်ဖြစ်ပါသည်။ တိုရိုမားရပ်ကွက်တွင် အခြားပန်းခြံများစွာရှိသည်။ "Odekake" လက်စွဲစာအုပ်ရှိ ပန်းခြံအချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုပါ။



တခြားသွားစရာနေရာတွေနဲ့ ကောင်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်!  
[လက်စွဲစာအုပ်] ကို ကြည့်လိုက်ပါ။





# ငွေကြေးအထောက်အပံ့ ငွေကုန်ကျရမည့် အရာများ၊ ငွေရရှိနိုင်တဲ့ အရာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပေးဆောင်ရသော်လည်း၊ နိုင်ငံတော်၊ ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များနှင့် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ထားသော ကျန်းမာရေးအာမခံများမှ အကူအညီပေးသည့် သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ငွေများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါဇယားကို ကိုးကားပြီး၊ အဓိက ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် ရရှိနိုင်သော ငွေကြေးအထောက်အပံ့များကို စစ်ဆေးကြည့်ကြရအောင်။

မီးဖွားခြင်းနဲ့ ကလေးထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေ၊ သုံးရမယ့်အချိန်က လူတိုင်းမတူကြပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို ဝယ်တာပဲ မကဘဲ ငှားသုံးတာပါ စဉ်းစားပြီး ရွေးချယ်ရင် ကောင်းမယ်ထင်ပါတယ်။

	ကုန်ကျတယ်	ရနိုင်တယ်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခံ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန် လမ်းစရိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပစ္စည်းများ ကလေးအတွက် လိုအပ်ပစ္စည်းများ (ကလေးအိပ်ရာ၊ ကလေးထိုင်ခုံ (ကားထိုင်ခုံ)၊ ကလေးသယ်အိတ် စသည်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးလက်မှတ် (ကနဦးရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ထောက်ပံ့ငွေကြေးဖြင့် အကျိုးမဝင်သော အရာများနှင့် ထောက်ပံ့ငွေကြေးပမာဏထက် ကျော်လွန်သော မည်သည့်ပမာဏကိုမဆို လူနာမှ ကျခံရပါမည်) ကလေးမွေးဖွားမှုထောက်ပံ့ရေးလက်ဆောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ထောက်ပံ့ငွေ
မီးဖွားခြင်း	မီးဖွားရန် ဆေးရုံစရိတ် (ပုံမှန်မွေးဖွားမှုများသည် ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် အကျိုးမဝင်ပါ။)	မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် တစ်ကြိမ်ပေးသည့် ငွေထောက်ပံ့ငွေ (ပါဝင်ထားသော ကျန်းမာရေးအာမခံမှ ကလေးတစ်ယောက်အလိုက် ယန်း၅၀၀သောင်း ပမာဏကို ပေးအပ်သည်) မိမိကို ထောက်ပံ့ထားသူအဖြစ်ပါဝင်နေသူများအတွက် ကလေးမွေးဖွားမှုအတွက် အိမ်ထောင်စုတစ်ခုအလိုက် ပေးသည့် တစ်ကြိမ်ပေးငွေ မီးဖွားစရိတ် (နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံမှ မပါသော အာမခံရသူများ) စပိုင်းလ် ကဒ်
မီးဖွားပြီးနောက်	ကလေးသုံးပစ္စည်းများ(ကလေးသေးထုတ်၊ ဖင်သုတ်ပုဝါ၊ နှံ၊ အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာ၊ ကစားပစ္စည်းများ စသည်) မိခင်အတွက် မွေးပြီးနောက် စောင့်ရှောက်ရေးပစ္စည်းများ၊ အဝတ်အစား စသည်များ အစားအသောက်ကုန်ကျစရိတ်နှင့် မီးရေ၊ ဓာတ်အားစရိတ် တိုးလာခြင်း (လျှော်ရမည့် ပမာဏ၊ လျှော်ရမည့် အကြိမ်ရေ၊ အအေး/အပူစက်အသုံးချရန် တိုးခြင်းကြောင့်) အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး နဲ့ နေထိုင်စရိတ်တွေ တိုးလာတာ ကလေးထိန်းစရိတ်၊ အိမ်မှုကိစ္စကုန်ကျစရိတ် စသည်တို့။	ကလေးစောင့်ရှောက်ရန် အလုပ်နားရက်ယူစဉ် လစာထောက်ပံ့ငွေ(အလုပ်အကိုင်အာမခံ အာမခံရသူ) လူမှုဖူလုံရေးအာမခံမှ ကင်းလွတ်ခွင့်(မီးဖွားမတိုင်မီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်၊ ကလေးထိန်းသိမ်းရေးအလုပ်နားရက်ကာလ စသည်)။ ကလေးထောက်ပံ့ငွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ထောက်ပံ့ငွေ / အကူအညီငွေ တိုရိုမ မီးဖွားထောက်ပံ့မှု ကူပွန် ကလေးထိန်းထောက်ပံ့ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်မှုအတွက် အိမ်လက်ထွန်းနှစ်ကူပွန်များ အွန်လိုင်း ကဒ်လက်ဆောင်အမှတ်များ ★ဝဘ် ပုံပိုးမှု (တိုကျို) ★ကလေးအတွက် ပထမဆုံးလက်ဆောင် (တိုကျို) ★အထောက်အပံ့အကြောင်းကို သိရှိလိုပါက တိုကျိုမြို့တော် အစိုးရကို ဆက်သွယ်ရန်ပေးပါ။

ကလေးထိန်းသိမ်းရေး အလုပ်နားရက် ထောက်ပံ့ငွေကို ပေးသည့်အချိန်ကို သတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးထိန်းခွင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် ခွင့်စတင်ပြီး သုံးလအကြာတွင် ပေးချေရရှိသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် မီးဖွားနားရက် ပြီးဆုံးပြီးမှ ကလေးထိန်းသိမ်းရေး အလုပ်နားရက်ကို စတင်ရသောကြောင့်၊ မွေးဖွားသည့်နေ့မှ ခန့်မှန်းအားဖြင့် ၄ လမှ ၅ လအကြာတွင် ပထမဆုံး ထောက်ပံ့ငွေကို ပေးအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် အခြေခံအားဖြင့် ၂ လတစ်ကြိမ်စီ ငွေလှူပေးသဖြင့်၊ ဒီအချိန်ဇယားကို စဉ်းစားပြီး နေထိုင်စရိတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရင် စိတ်ချရပါတယ်။

# ရပ်ကွက်မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု

ခရိုင်အဆင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှ မီးဖွားပြီး ကလေးထိန်းသိမ်းသည့်ကာလအထိ အကြံပေးအကူအညီနှင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများကို ဆက်တိုက် ပေးအပ်နေပါသည်။ (၂၀၂၅ ခုနှစ် ဩဂုတ်လလက်ရှိ)။  
သူများအတွက်လျှောက်လွှာတွေ၊ လုပ်နည်းနဲ့ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်တွေကို အောက် စာရင်းနဲ့ အတူ ခရိုင်ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာကြည့်ပါ။

## 「ယုရိကာဂို အင်တာဖျူး」 ကို လက်ခံပြီးသားသူများအတွက်

- [ယန်း ၁၀,၀၀၀ တန်ဖိုး] ယုရိကာဂို အထောက်အပံ့ လက်ဆောင်(အွန်လိုင်း ကူပွန်)
- [ယန်း ၅၀,၀၀၀ တန်ဖိုး] ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ထောက်ပံ့ငွေ (ငွေသား သို့မဟုတ် အိမ်လက်ထွန်းနှစ် ကူပွန်)

## မွေးဖွားမှုကို မှတ်ပုံတင်သည့်အချိန်

- စပိုင်းလ် ကဒ် (အချိန်ပိုင်းကလေးစောင့်ရှောက်မှု အခမဲ့ အသုံးပြုခွင့်ကူပွန်နှင့် မိခင်များကမေးအသုံးပြုခွင့်ကူပွန်)
- မွေးဖွားမှတ်တမ်းသစ်ပင် လဲလှယ်လက်မှတ်

## 「မင်လာပါ ကလေး အလည်အပတ်」 ကို လက်ခံပြီးသားသူများအတွက်

- [ယန်း ၅၀,၀၀၀ တန်ဖိုး] ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ထောက်ပံ့ငွေ (ငွေသား သို့မဟုတ် အိမ်လက်ထွန်းနှစ် ကူပွန်)

## စာတိုက်မှတစ်ဆင့် လက်လက်ခံရရှိထားသော အချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပြီး သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအတွက် လျှောက်ထားပြီးသူများ အတွက်

[မွေးပြီး ၁ လအတွင်း ရောက်လာမည့်] တိုရိုမ မီးဖွားထောက်ပံ့မှု ကူပွန်  
• “ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု အားပေးမှု” မှတ်ပုံတင်ပြီးရင် ကလေးပစ္စည်း ၅၀,၀၀၀ ယန်းတန် အိမ်လက်ထောက်ကူပွန် ရနိုင်မယ်။  
[ကလေးမွေးပြီး ၄ လအတွင်း အီးမေးလ်ဖြင့် အသိပေးမည်]  
ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး အားပေးစကားများ (ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ ရွေးချယ်ရန်အတွက် အိမ်လက်ထွန်းနှစ်ကူပွန်များ)  
• ကလေးမွေးပြီး ၄ လအကြာမှစ၍ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း လည်ပတ်စောင့်ကြည့်မှုအလည်အပတ်အတွက် လျှောက်ထားခြင်း။ လစဉ် လည်ပတ်စောင့်ကြည့်မှုပြီးနောက်၊ ယန်း ၃,၀၀၀ တန်ဖိုးရှိ အိမ်လက်ထောက်ကူပွန် ထုတ်ပေးမည်။  
[ကလေးရဲ့ ပထမဆုံးမွေးနေ့လောက်မှာ ပုံပေးပါမယ်]မွေးနေ့ ထောက်ပံ့ငွေ အစီအစဉ် (အွန်လိုင်း လက်ဆောင်ကတ်တလောက် ပို့ငှါ)  
စစ်တမ်းကောက်ယူပြီးနောက်၊ သင့်ပထမဆုံးကလေးအတွက် ယန်း ၆၀,၀၀၀၊ ဒုတိယကလေးအတွက် ယန်း ၇၀,၀၀၀ နှင့် တတိယကလေးနှင့်အထက်အတွက် ယန်း ၈၀,၀၀၀ တန်ဖိုးရှိ ဝက်ကတ်တလောက်လက်ဆောင်အမှတ်များ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

## ရပ်ကွက်ရဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို စစ်ဆေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် ပတ်သတ်၍

အကြံပေးအကူအညီနှင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုအကြောင်း နောက်ဆုံးအသစ်တင်ထားသော အချက်အလက်များကို စုစည်းပြထားသည်။

<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kosodate/ninshin/2303161305.html>





# တိုရိုမားခရိုင် ကလေးပြုစုရေး အချက်အလက် လမ်းညွှန်စာအုပ် MAP for PAPA

၂၀၂၅ခုနှစ် စာလပိုင်း ထုတ်  
တည်းဖြတ် Toshima Ward နှင့် Daddy Support Association  
ထုတ်ဝေမှု Toshima Ward  
ကလေးနှင့် မိသားစုဌာန၊ ကလေးပြုစုရေး ပံ့ပိုးမှု အပိုင်း  
အထွေထွေကိစ္စများနှင့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့  
03-4566-2478

ဒီဇိုင်း Higeipro ကုမ္ပဏီလီမိတက်  
စာစစ်ဆေးခြင်း Ensuisha

MAP for PAPA သည် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များနှင့် ပုဂ္ဂလိကဖခင်အထောက်အပံ့အဖွဲ့များ၏ ကြိုးကြပ်မှုအောက်တွင် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

